

Меню Свободного выбора на 22.12.22

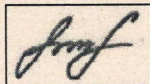
Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Рыба под маринадом	35,76	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Салат Восторг	37,58	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной зеленью	30,89	255	121	4,8	8,1	7,3	0,6
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,70	12,40	1,0
Сырники из творога со сгущенным молоком	64,29	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Голубцы с мясом рисом	31,13	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Гарниры							
Булгур отварной	16,92	180	259	4,4	7,6	34,2	2,8
Вермишель отварная	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,00	0,0	28,0	2,3
Чай с сахаром	1,30	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,44	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	10,21	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

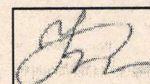


Калькулятор



Косолапова В.Ф

Директор по
производству
Корнева Е.И.



* Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.